



Gezondheidsverklaring & Eigen Risicoverklaring IJsbad Sessie

Persoonlijke gegevens

Naam deelnemer: _____

Geboortedatum: _____

Telefoonnummer (bij noodgeval): _____

Gelieve onderstaande vragen naar waarheid te beantwoorden.

1. Gezondheidsverklaring

Heb je (gehad) of lijdt je aan één van de volgende aandoeningen?

(aanvinken wat van toepassing is)

- ☐ Epilepsie
- ☐ Migraine
- ☐ Astma of chronische bronchitis
- ☐ Nierfalen
- ☐ Koude-urticaria (koude-allergie)
- ☐ Fenomeen van Raynaud
- ☐ Hartklachten (bijv. hartritmestoornissen, hartfalen)
- ☐ Hoge of lage bloeddruk
- ☐ Zwangerschap of mogelijkheid zwanger te zijn
- ☐ Gebruik van bloeddrukmedicatie (bètablokkers, plaspillen, calciumantagonisten, RAS-remmers)
- ☐ Recent geopereerd (laatste 12 maanden)
- ☐ Overige medische bijzonderheden, namelijk;

Let op:

- Als je zwanger bent of denkt te kunnen zijn, raden wij ten strengste af deel te nemen.
- Als je op een van de bovenstaande vragen "ja" hebt geantwoord, raden wij ten zeerste aan om vooraf contact op te nemen met je (huis)arts of behandelend specialist.

Heb je eerder een ijsbad gedaan? ☐ Ja ☐ Nee

Is er iets anders dat wij moeten weten voordat we starten?



2. Eigen Risicoverklaring

Door ondertekening van dit formulier verklaar ik:

- Dat ik naar waarheid heb geantwoord op de gezondheidsvragen.
- Dat ik vrijwillig en op eigen verantwoordelijkheid deelneem aan de ijsbad-/koude- of hittetherapie sessie.
- Dat ik bekend ben met de mogelijke gezondheidsrisico's van blootstelling aan extreme koude.
- Dat ik op de hoogte ben gebracht van de richtlijnen en veiligheidsinstructies.
- Dat ik zelf verantwoordelijk ben voor het inschatten van mijn fysieke geschiktheid, en medisch advies heb ingewonnen indien nodig.
- Dat ik de organisatie, instructeurs en medewerkers vrijwaar van aansprakelijkheid voor schade, letsel of gevolgschade die direct of indirect voortkomt uit deelname, behoudens in geval van opzet of grove nalatigheid van de organisatie.

3. Verwerking persoonsgegevens (AVG)

De door jou ingevulde gegevens worden uitsluitend gebruikt ter beoordeling van jouw geschiktheid voor deelname en om je veiligheid te waarborgen tijdens de sessie. De gegevens worden vertrouwelijk behandeld en na afloop van het evenement binnen redelijke termijn vernietigd, tenzij anders overeengekomen.

4. Ondertekening

Naam deelnemer (in blokletters): _____

Datum: _____

Handtekening deelnemer: _____